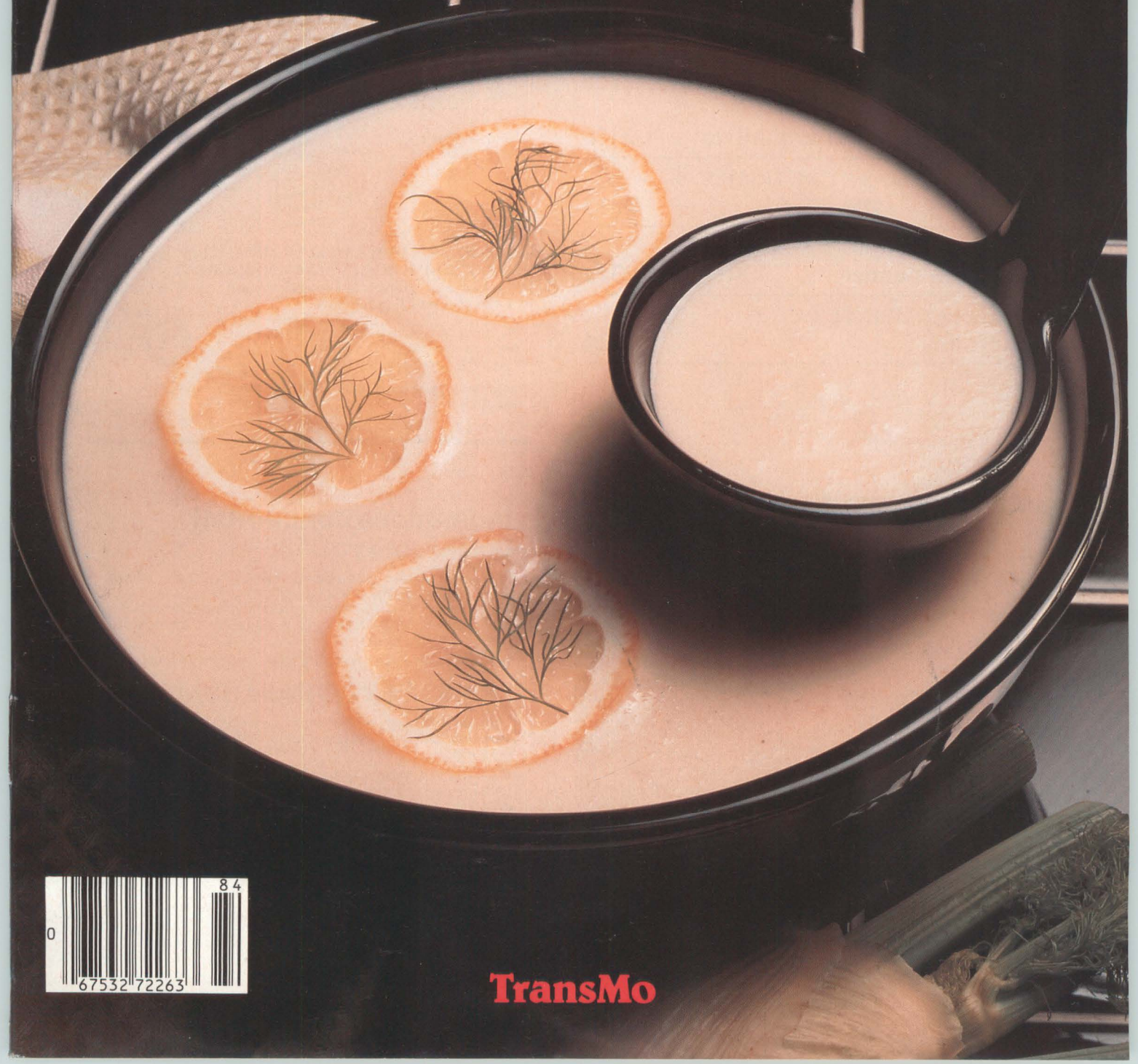
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

84



0 67532 72263 84

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 7 FASCICULE 84

POISSON ET FRUITS DE MER 8
Les soupes de poisson 2 **2301**

CUISINE MICRO-ONDES 69
Adaptation d'une recette : les gâteaux grand format **2306**

CUISINEZ POUR DEUX
Donnez-y du piquant ! **2311**

RECETTE CLASSIQUE
Escalopes de boeuf aux olives **2316**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 19
Plats salés... sains **2318**

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau en damier **2322**

CUISSON COMBINÉE 19
Les gratins **2324**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

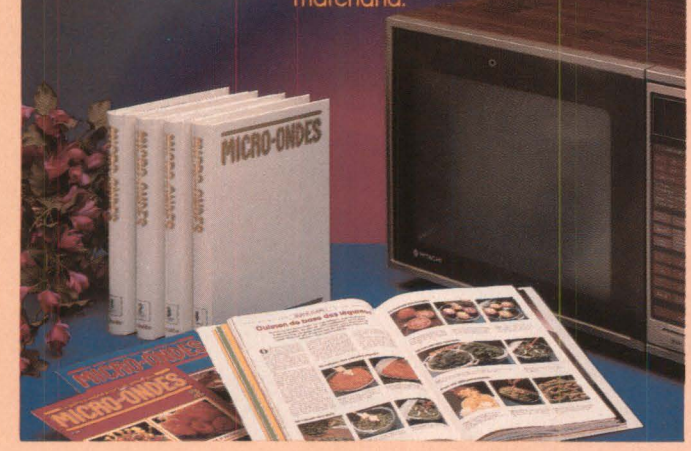
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Un repas à la russe, pour six, est l'occasion rêvée de découvrir des plats délectables tels le poulet à la Kiev et le kissel.

Une tarte aux cerises à la française. Voici un dessert sensationnel mariant un savoureux gâteau à l'amande et des cerises juteuses à souhait, le tout placé dans une abaisse croustillante.

Les légumes farcis font des repas exquis pour deux personnes. Des légumes de formes surprenantes, remplis de farces superbes.

Plus...

Les beignets, les sandwichs, les filets de poisson et un pâté de campagne.

Les soupes de poisson 2

Vous vous régalerez de ces soupes de poisson riches et crémeuses, par temps chaud ou froid. En un clin d'oeil, vous pouvez apprêter, au four micro-ondes, des potages et veloutés qui feront sensation !

Composées de poisson et de légumes en cubes, les soupes et chaudrées de poisson constituent d'excellents mets de résistance, servies avec du pain frais. Une fois passées, elles s'apprêtent aussi en entrées délicieuses, accompagnées simplement de craquelins.

Pour cuisiner des potages riches et veloutés, servez-vous de bouillon ou de lait, aromatisé et parfumé avec générosité. Pour épaissir la soupe, ajoutez un peu de farine et pour lui donner une texture onctueuse, incorporez de la crème.

Que vous utilisiez de la crème 15 % ou 35 %, certaines précautions sont de mise pour empêcher le potage de tourner. Les soupes achetées dans le commerce contiennent de la farine, qui agit comme stabilisant. Plus votre crème est épaisse, moins vous éprouverez de problèmes. Par contre, si vous incorporez un peu de farine à votre potage ou à votre velouté, vous pourrez utiliser de la crème légère sans crainte. Il est important de remuer fréquemment les soupes et les potages pendant la cuisson.

Enfin, autre avantage, vous pouvez préparer vos soupes dans la soupière même, pourvu que cette dernière ne comporte aucune garniture métallique.

Velouté de poisson au fenouil

RAY DUNS

Velouté de poisson au fenouil

16 min

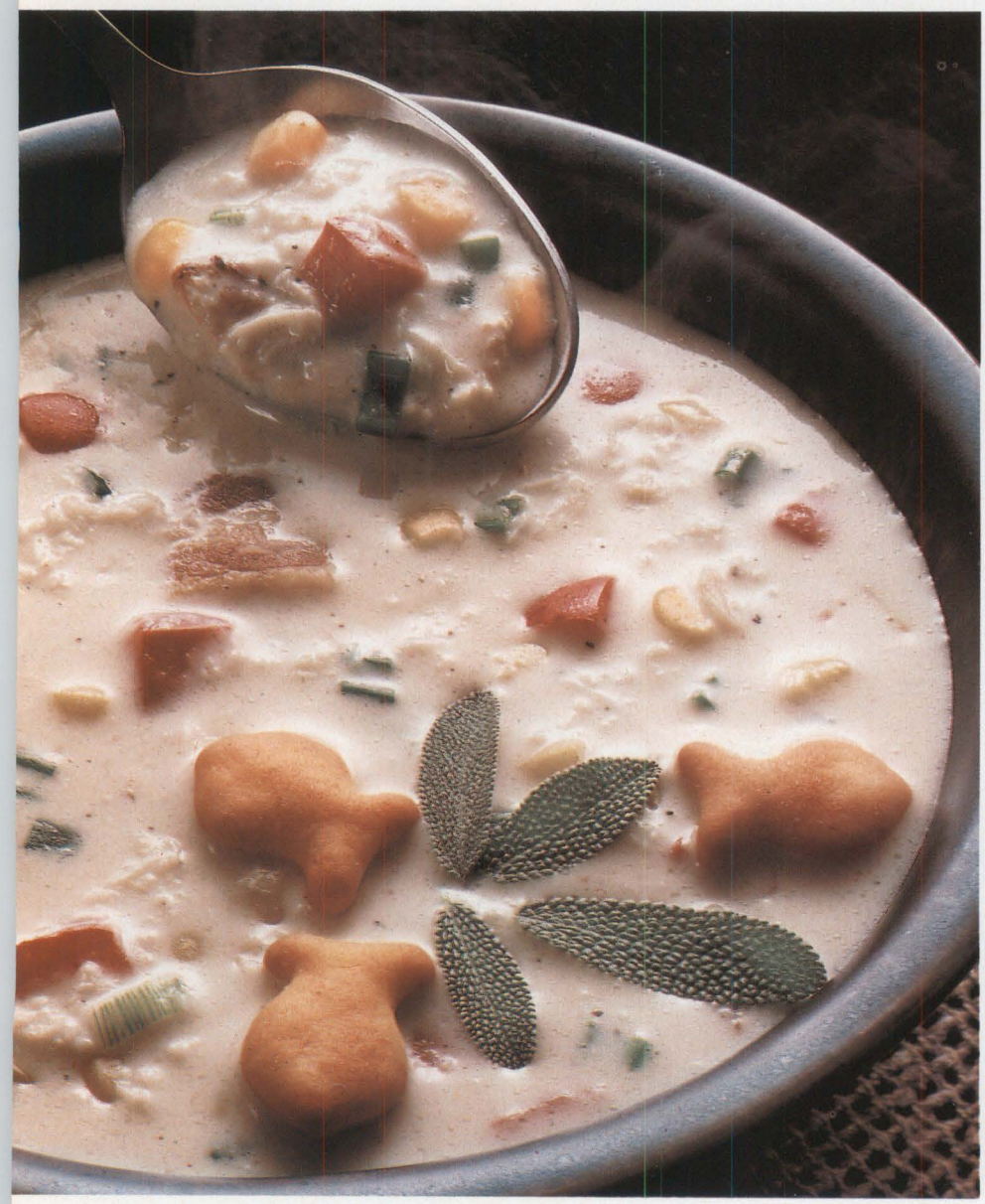
Temps d'attente : aucun

Servez ce potage riche et velouté en entrée.

1 bulbe de fenouil haché fin
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
12 oz/350 g de filets de poisson à chair blanche, sans peau, grossièrement hachés
le zeste râpé et le jus de 1 gros citron
1 cuil. à café d'aneth
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
3 cuil. à soupe de crème 15 %
sel et poivre blanc
brindilles de fenouil et tranches de citron, pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites blondir le fenouil et l'oignon dans le beurre, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 8 ou 9 min à MAX.,en remuant 2 fois.
2 Incorporez la farine, puis le lait, et ajoutez le poisson, le zeste de citron et l'aneth. Couvrez et enfournez 6 min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à ce que la soupe ait épaissi.
3 Passez au mélangeur ou au robot, puis transvidez dans le bol. Incorporez le jus de citron, l'eau bouillante, la crème et les assaisonnements.
4 Réchauffez 2 min à MAX., garnissez et servez.



Bisque de crabe

13 min

Temps d'attente : aucun

Servez ce potage comme entrée ou en plat principal le midi.

3 tranches de bacon coupées en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 poivron rouge ou vert épépiné, et coupé en petits dés
2 échalotes tranchées
1 gousse d'ail hachée
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ tasse/350 ml d'eau
⅝ de tasse/150 ml de lait concentré
3 oz/75 g de maïs en grains surgelé
6 oz/175 g de chair de crabe, égouttée et émiettée
sel
¼ de cuil. à café de sauge séchée
1 pincée de piment de Cayenne
feuilles de sauge et craquelins de fantaisie, pour servir

4 PERSONNES

1 Faites cuire le bacon dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, de 4 à 6 min à MAX.,puis retirez-le à l'aide d'une écumoire.
2 Réservez 3 cuil. à soupe de gras de bacon et jetez le reste. Déposez poivron, échalotes et ail dans la casserole.
3 Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ce que le poivron soit tendre mais encore croquant, en remuant à mi-temps.
4 Incorporez la farine, le bacon et le reste des ingrédients, puis enfournez à découvert de 7 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Garnissez la bisque de feuilles de sauge et de minuscules craquelins et servez sans délai.

À gauche : *bisque de crabe*
À droite, page suivante : *chaudrée à la florentine*

Chaudrée à la florentine

27 min

Temps d'attente : 5 min

10 oz/275 g d'épinards hachés surgelés
3 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché
1 branche de céleri hachée
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 tasse/250 ml de crème 15 %
1 tasse/250 ml d'eau
1 boîte de 14 oz/400 g de soupe au poulet
1 paquet de 6 oz/175 g de bâtonnets de crabe, coupés en morceaux de ¾ de po/2 cm
sel
1 pincée de macis
2 cuil. à soupe de xérès sec

4 À 6 PERSONNES

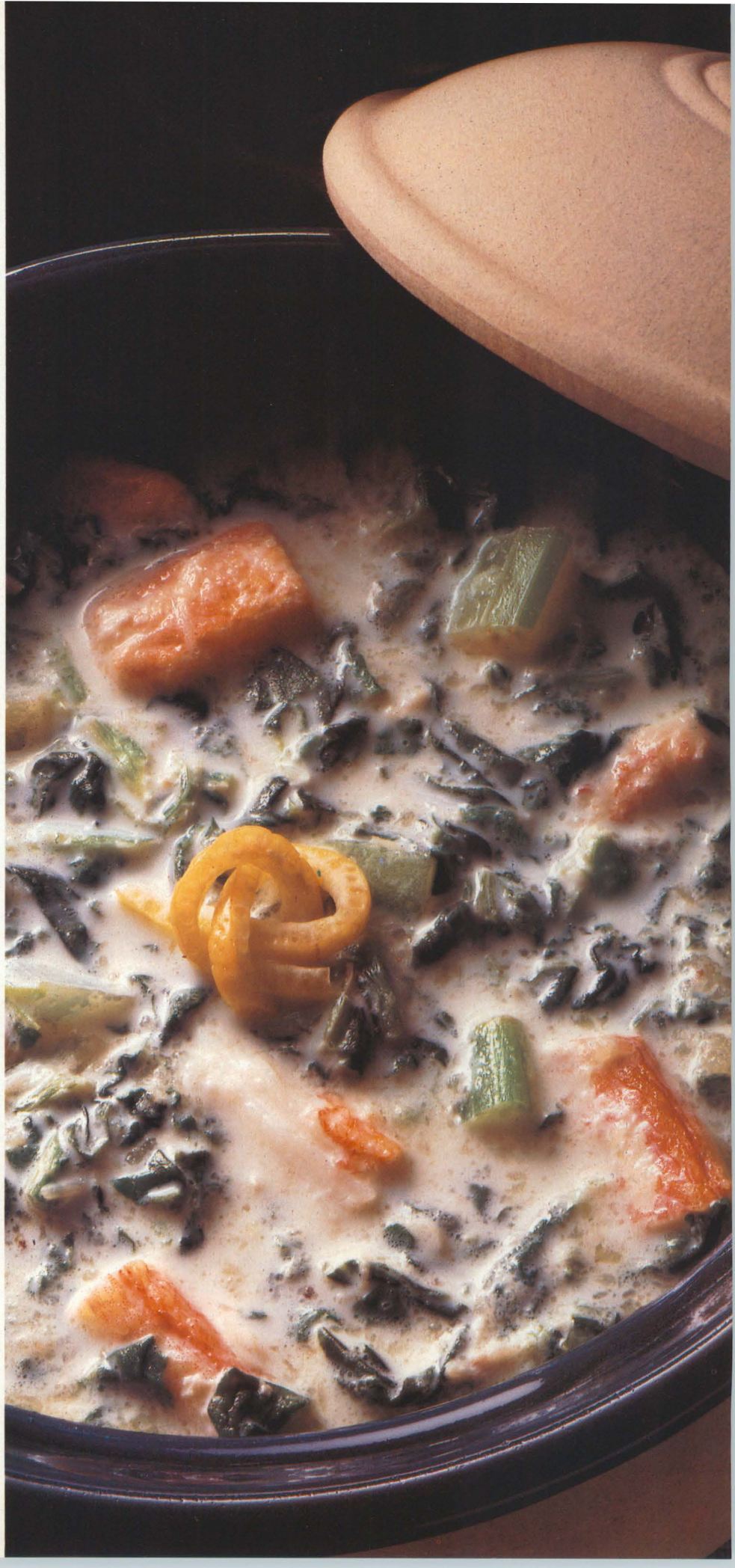
1 Déposez les épinards sur une assiette et enfournez 4 ou 5 min à MAX. Laissez reposer 5 min et égouttez parfaitement (voir Conseils du chef).

2 Faites blondir l'oignon et le céleri dans le beurre, dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Incorporez la farine, puis le reste des ingrédients, sauf le xérès. Couvrez et réchauffez de 20 à 22 min à MED., en remuant 3 fois. Ajoutez le xérès et servez.

Conseils du chef

Il est recommandé de bien presser les épinards cuits dans un tamis métallique, à l'aide d'une cuiller de bois, pour en extraire tout le liquide. Vous obtiendrez de cette façon une soupe plus consistante.



Soupe aux huîtres

Soupe aux huîtres

8 min

Temps d'attente : 1 min

3 cuil. à soupe de beurre
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
½ cuil. à café de basilic séché
¼ de cuil. à café de thym séché
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre blanc
1 tasse/250 ml de crème 15 %
½ tasse/125 ml d'eau
10 oz/275 g d'huîtres écaillées fraîches ou surgelées, décongelées, si nécessaire
4 à 6 gouttes de sauce forte aux piments
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc
1 tomate pelée, épépinée et hachée

4 PERSONNES

1 Mêlez le beurre, l'oignon, l'ail, le basilic et le thym dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l.
2 Couvrez et enfournez de 2 à 4 min à MAX., puis incorporez la farine, le sel et le poivre, la crème et l'eau. Ajoutez les huîtres et la sauce forte.
3 Enfournez à découvert de 6 à 8 min à MED.-MAX., en fouettant bien 2 ou 3 fois pendant la cuisson.
4 Incorporez le vin et la tomate, puis laissez reposer à couvert 1 min avant de servir.

Chaudrée de poisson fumé

17 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de pommes de terre coupées en petits dés
1 oignon haché
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 lb/450 g de filets d'aiglefin fumé, sans peau, grossièrement hachés
4 oz/100 g de maïs en grains, en conserve ou surgelé
4 oz/100 g de crevettes décortiquées
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
2 cuil. à soupe de crème 15 %
sel et poivre
2 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Faites revenir les pommes de terre et l'oignon dans le corps gras, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 7 ou 7 ½ min ou jusqu'à tendreté à MAX., en remuant à mi-temps.
2 Incorporez la farine, puis le lait. Ajoutez le poisson et le maïs, couvrez et enfournez 8 min ou jusqu'à ébullition à MAX., en remuant 1 fois.
3 Ajoutez les crevettes, l'eau bouillante, la crème, le sel et le poivre, puis réchauffez 2 min à MAX. Incorporez le persil haché et servez.

Chaudrée de plie

23 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de filets de plie
1 pomme de terre (6 oz/175 g environ) coupée en cubes de ½ po/12 mm
2 petites carottes coupées en dés
1 petit oignon coupé en dés
2 branches de céleri coupées en dés
1 cuil. à soupe d'eau
1 tasse/250 ml de lait
2 oz/50 g de petits pois surgelés
sel et poivre blanc

BOUILLON
2 tasses/450 ml d'eau
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de jus de citron
½ cube de bouillon de poulet émietté
¼ de cuil. à café de thym séché
1 pincée de sel au céleri
10 grains de poivre
4 baies de piment de la Jamaïque

4 À 6 PERSONNES

1 Mêlez tous les ingrédients du bouillon dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et amenez à ébullition, 7 ou 8 min à MAX.
2 Ajoutez le poisson, couvrez et poursuivez la cuisson 3 ou 4 min de plus à MED. Retirez-le et défaites-le délicatement à la fourchette. Jetez la peau et réservez le bouillon.
3 Déposez les pommes de terre, les carottes, l'oignon et le céleri dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l et arrosez d'eau. Couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à tendreté en remuant à mi-temps.
4 Incorporez le lait, les petits pois et le poisson. Ajoutez le bouillon, en le filtrant à l'aide d'un tamis. Couvrez et réchauffez de 8 à 10 min à MED.-MAX., jusqu'à ébullition. Assaisonnez au goût et servez.

Conseils du chef

Utilisez, de préférence, du poivre blanc pour assaisonner les potages crémeux de couleur claire.

Bisque de homard

8¾ min

Temps d'attente : 1 min

3 cuil. à soupe de beurre
1 gousse d'ail hachée
¼ de cuil. à café d'estragon séché
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates hachées grossièrement, avec le jus
1 cuil. à café de sucre
sel et poivre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ tasse/350 ml de lait
4 oz/100 g de chair de homard cuit, coupée en morceaux

4 PERSONNES

1 Faites dorer l'ail, avec l'estragon, dans 2 cuil. à soupe de beurre, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX.

2 Incorporez les tomates, le sucre, le sel et le poivre, au goût. Couvrez et réchauffez 1 ½ ou 2 min à MAX.

3 Faites fondre le reste de beurre dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, à couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la farine et le lait. Amenez à ébullition, de 4 à 5 ½ min ou jusqu'à épaississement à MAX., en fouettant vigoureusement à mi-temps.

4 Incorporez la préparation aux tomates, puis ajoutez le homard. Réchauffez 1 ½ ou 2 min à MAX., puis laissez reposer 1 min avant de servir.

VARIANTE

Remplacez le homard par 4 oz/100 g de bâtonnets de crabe coupés en morceaux de 3/4 de po/2 cm et suivez la recette.

Bisque de homard

Adaptation d'une recette : les gâteaux grand format

Il est facile et rapide, grâce aux micro-ondes, de préparer des gâteaux grand format : il vous suffit de suivre ces quelques conseils.

Les gâteaux grand format sont faciles à préparer et cuisent en quelques minutes seulement. Il suffit ensuite de les servir en morceaux individuels ou en carrés. Saupoudrez-les d'un peu de sucre glace ou, pour une occasion spéciale, garnissez-les de chocolat fondu ou d'une glace onctueuse.

Ces gâteaux constituent un excellent dessert pour un repas à emporter ou se transportent facilement à l'occasion d'une fête champêtre. Gardez-les dans un récipient hermétique ou enveloppez-les d'une pellicule plastique; ils se conserveront bien pendant cinq ou six jours.

Cuisson des gâteaux grand format

Vos recettes de gâteaux s'adaptent facilement pour la cuisson aux micro-ondes. Ajoutez un peu de sirop de maïs pour que le gâteau soit de texture riche et onctueuse et un peu plus de liquide aux ingrédients de base, pour vous assurer que le gâteau soit bien moelleux. Le temps de cuisson est sensiblement diminué, par rapport à la cuisson habituelle (jusqu'à 20 min de moins pour certaines recettes — voir celle des carrés au chocolat, p. 2309).

Moules : utilisez des moules carrés ou rectangulaires pour ces gâteaux. Normalement, il est préférable de choisir des moules ronds ou tubulaires pour la pâtisserie, mais si vous prenez quelques précautions, vous éviterez de trop cuire les extrémités du gâteau (il suffit de protéger les coins avec du papier aluminium et de tourner fréquemment le moule). Utilisez de petits morceaux de papier aluminium très lisses et surveillez la cuisson de près : s'il se produit des étincelles dans le four, retirez le papier immédiatement.

Il n'est pas nécessaire de graisser le moule, sauf si vous le doublez de papier ciré, en vue de soulever facilement un gâteau recouvert d'une garniture fragile.

Gâteau aux épices

PAUL GRATER

Gâteau aux épices

19 min

Temps d'attente : 10 min

½ tasse/125 ml de sirop de maïs
½ tasse/100 g de cassonade
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
1 tasse/100 g de farine de blé entier
¼ de cuil. à café de bicarbonate de soude
2 cuil. à café d'épices mélangées moulues
½ cuil. à café de cannelle
½ cuil. à café de gingembre
1 oeuf battu
5 cuil. à soupe de lait

GARNITURE

1 oz/25 g d'amandes effilées
3 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)

12 MORCEAUX

1 Beurrez un moule de 6 x 10 po/15 x 25 cm, puis foncez-le de papier ciré, en le laissant dépasser aux deux extrémités, de manière à pouvoir soulever facilement le gâteau.

2 Préparez la garniture: étalez les amandes sur une assiette et faites-les dorer à découvert environ 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez le beurre et le sucre et enfournez 1 min de plus, puis remuez pour bien enrober les amandes grillées. Réservez.

3 Déposez le sirop de maïs, la cassonade et le corps gras dans un grand bol. Faites chauffer à découvert 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le corps gras soit fondu, puis incorporez les raisins. Ajoutez la farine, le bicarbonate de soude, les épices, l'oeuf et le lait et remuez délicatement jusqu'à consistance homogène. Versez le mélange dans le moule.

4 Déposez-le sur une assiette renversée et faites cuire 6 ou 7 min à MED., en tournant le moule du quart à 2 reprises. Versez les amandes sur le dessus, en travaillant rapidement, puis enfournez 6 ou 7 min de plus, en tournant le moule du quart 2 fois. Laissez reposer 10 min.

5 Soulevez le gâteau à l'aide du papier ciré et déposez-le sur une grille métallique. Laissez-le refroidir, puis coupez-le en morceaux.

VARIANTES

Remplacez les raisins par d'autres fruits secs, tels abricots ou pêches coupés en menus morceaux. Pour une garniture différente, remplacez les amandes par des noix d'acajou.

Gâteau au beurre d'arachide

5 min

Temps d'attente : 10 min

6 cuil. à soupe de beurre d'arachide, crémeux ou croquant
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
un peu moins de ¼ de tasse/50 g de cassonade
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ cuil. à café d'extrait de vanille
1 oeuf battu
½ tasse/50 g de farine à pâtisserie tamisée
¼ de cuil. à café de poudre à pâte

Gâteau au beurre d'arachide

¾ de tasse/50 g de flocons d'avoine à cuisson rapide
4 oz/100 g de chocolat de ménage défait en morceaux

ENVIRON 24 PORTIONS

1 Déposez 4 cuil. à soupe de beurre d'arachide dans un grand bol et ajoutez le sucre super fin, la cassonade, le corps gras et la vanille. Amalgamez délicatement, puis incorporez l'oeuf battu. Ajoutez la farine, la poudre à pâte et l'avoine.

2 Versez cette préparation dans un moule carré de 7 po/18 cm. Protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium bien lisse. Enfournez à découvert 4 ou 5 min à MAX.,en tournant le moule de moitié à 2 reprises. Laissez reposer 10 min, puis démoulez sur une grille métallique et laissez refroidir.

3 Préparez la glace : déposez le reste du beurre d'arachide dans un bol et ajoutez le chocolat. Faites chauffer à découvert 1 ou 1 ½ min à MED., en remuant à mi-temps. Laissez refroidir légèrement, puis glacez le gâteau. Laissez-le reposer quelque temps, puis découpez-le en carrés. Gardez-les dans un contenant hermétique, cinq ou six jours au maximum.

Micro-trucs

Il est important de surveiller de près la cuisson de ces gâteaux, pour éviter qu'ils ne soient trop cuits. Retirez-les du four dès que la surface semble sèche.

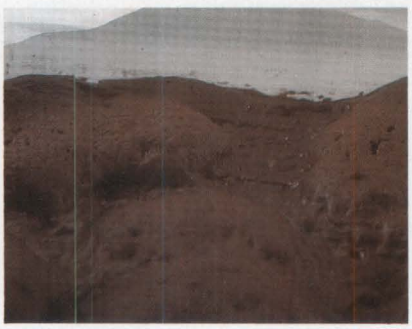
Préparation des carrés au chocolat

Déposez *le corps gras et le cacao dans un moule de 10 x 6 x 3 po/25 x 15 x 8 cm et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX.*

Incorporez *le sucre super fin d'abord, ce qui aide à garder le mélange lisse et homogène.*

Incorporez *le reste des ingrédients, en ajoutant un oeuf à la fois. Ramenez le mélange, en remuant, des coins vers le centre.*

Protégez *les coins avec du papier aluminium très lisse, pour éviter qu'ils ne cuisent trop.*



Déposez *le moule sur une assiette renversée et faites cuire le gâteau à découvert, 5 ou 6 min à MAX., en tournant le moule à 4 reprises.*

Laissez reposer *10 min sur une surface à l'épreuve de la chaleur. La cuisson du gâteau se poursuit pendant le temps d'attente.*

Carrés au chocolat

6 min

Temps d'attente : 10 min

Vous pouvez aussi utiliser un moule rond de 9 po/23 cm et découper le gâteau en pointes. Il n'est pas nécessaire d'utiliser du papier aluminium.

4 oz/100 g de beurre
6 cuil. à soupe de poudre de cacao tamisée
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à café d'extrait de vanille
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
1 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie tamisée
½ cuil. à café de poudre à pâte
4 cuil. à soupe d'eau
2 oeufs

12 À 16 CARRÉS

Conseils du chef

Après le temps d'attente, laissez le gâteau refroidir sur une grille métallique, puis découpez-le en carrés. Bien enveloppés, ces derniers se conservent cinq ou six jours.

Gâteau au chocolat et aux raisins

10½ min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
¼ de tasse/25 g de poudre de cacao
1 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
½ tasse/125 ml de miel liquide
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature
⅝ de tasse/150 ml d'huile de tournesol
2 oeufs battus
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
6 oz/175 g de chocolat fin défait en morceaux
2 cuil. à soupe de yogourt nature

16 MORCEAUX

1 Tamisez la farine, le cacao, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude dans un grand bol et remuez bien.

2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le chocolat et le yogourt, puis versez dans un moule carré de 8 po/20 cm.

3 Faites cuire de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que la surface apparaisse sèche, en couvrant les coins du moule de papier aluminium à mi-temps de cuisson. Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille.

4 Faites fondre le chocolat de 2 ½ à 3 ½ min à MED., en remuant à mi-temps.

5 Incorporez le yogourt, puis glacez le gâteau. Laissez-le reposer, puis découpez-le en morceaux individuels.

Gâteau au chocolat et aux raisins

Carrés au chocolat

RECETTE TRADITIONNELLE

1 CUIL. À SOUPE DE SIROP DE MAÏS

4 oz/100 g de beurre ou de margarine
6 cuil. à soupe de poudre de cacao tamisée
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à café d'extrait de vanille

2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie tamisée
½ cuil. à café de poudre à pâte
2 cuil. à soupe de lait
2 oeufs

4 CUIL. À SOUPE

12 à 16 CARRÉS

MOULE

1 Déposez le corps gras et le cacao dans un poêlon. Faites chauffer à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le gras soit fondu. Retirez la casserole du feu et incorporez le sucre, la vanille, les noix, la farine, la poudre à pâte et le lait.

OMETTEZ

2 Graissez un moule à gâteau carré de 8 po/20 cm. Versez-y la préparation en lissant bien la surface. Faites cuire à 350 °F/180 °C de 25 à 30 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt au centre du gâteau ne laisse aucune trace.

OMETTEZ

FAITES CUIRE À MAX.

FAITES CHAUFFER À MAX.

AJOUTEZ LE SIROP DE MAÏS ET UN PEU PLUS DE LAIT

JUSQU'À CE QUE LA SURFACE SEMBLE SÈCHE

DE 5 À 7 min.

Gâteau aux pommes et au yogourt

9¾ min

Temps d'attente : 20 min

1 tasse/100 g de farine tout usage tamisée
¾ de tasse/175 g de cassonade
1 pot de 8 oz/225 g de purée de pommes non sucrée ou 12 oz/350 g de pommes pelées, le coeur enlevé, cuites puis réduites en purée
½ cuil. à café de bicarbonate de soude, de cannelle, de gingembre et de poudre à pâte
¼ de cuil. à café de muscade
1 pincée de clous de girofle
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine, amolli
2 oeufs battus

GLACE

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 ½ tasse/275 g de sucre glace tamisé
2 ou 3 cuil. à soupe de yogourt nature épais

12 CARRÉS

1 Beurrez un moule carré de 9 po/23 cm et foncez-le de papier ciré.

2 Amalgamez tous les ingrédients du gâteau dans un grand bol, puis versez dans le moule.

3 Faites cuire le gâteau 5 ou 6 min à MED., en tournant le moule du quart 2 fois. Protégez les coins avec du papier aluminium, puis enfournez le gâteau 4 ou 5 min de plus à MAX., en tournant le moule à 2 reprises. Laissez reposer 20 min, puis laissez refroidir sur une grille métallique.

4 Préparez la glace : faites fondre le corps gras dans un grand bol, de 45 à 60 s à MAX., puis incorporez le sucre glace et juste assez de yogourt pour que la glace s'étende facilement.

5 Glacez le gâteau et laissez-le reposer. Découpez en 12 morceaux individuels, pour servir. Gardez les carrés dans un contenant hermétique, au réfrigérateur, trois jours au maximum.

VARIANTE

Remplacez la purée de pommes par de la purée de canneberges ou d'abricots.

Bouchées aux dattes

5 min

Temps d'attente : aucun

Voici des bouchées sans cuisson : amalgamez tous les ingrédients, puis réfrigérez.

4 oz/100 g de beurre ou de margarine
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
½ tasse/50 g de farine à pâtisserie tamisée
2 oeufs battus
6 oz/175 g de dattes coupées en deux et dénoyautées
7 ½ tasses/225 g de céréales de riz soufflé
1 cuil. à café d'extrait de vanille
4 oz/100 g de noix de Grenoble hachées

GARNITURE

4 cuil. à soupe de sucre glace
2 cuil. à café de fécule de maïs

ENVIRON 40 BOUCHÉES

1 Faites fondre le corps gras dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX.

2 Incorporez le sucre, la farine, les oeufs et les dattes. Enfournez 4 ou 5 min à MAX., en remuant vigoureusement au bout de 1 min, puis toutes les 1 ½ min. Incorporez céréales, vanille et noix hachées.

3 Versez sans délai dans un moule carré de 9 po/23 cm. Réfrigérez jusqu'à ce que la préparation raffermisse, puis découpez en petits cubes de 2 po/5 cm.

4 Tamisez ensemble le sucre glace et la fécule de maïs, puis enrobez-en chaque bouchée.

VARIANTE

Remplacez les dattes par des raisins secs, des tranches de banane ou des figues déshydratées, coupées en menus morceaux.

À gauche : *gâteau aux pommes et au yogourt*
Ci-dessous : *bouchées aux dattes*

Donnez-y du piquant !

Ajoutez un peu de piquant et une note de raffinement aux menus de tous les jours en mariant fruits et condiments exotiques aux ingrédients. Servez-vous ensuite du four micro-ondes pour tirer le meilleur parti de tous vos plats cuisinés.

Transformez vos plats de tous les jours en mets raffinés et exotiques, grâce à quelques fruits, légumes et assaisonnements exotiques. Les noix d'acajou et les châtaignes d'eau rehaussent un plat à l'orientale, tandis que le poulet, le boeuf et le porc utilisés en cuisine mexicaine prennent une toute autre allure si vous les pimentez un peu.

Des petits-à-côtés exotiques

Nombre d'ingrédients exotiques sont vendus en conserve. Pour deux personnes, achetez des boîtes de petit format et réfrigérez rapidement les restes. Ils se conservent environ deux jours.

Essayez différentes épices (fascicule 48, page 1378), mais évitez de trop assaisonner vos plats. Rappelez-vous que la cuisson aux micro-ondes accentue la saveur des épices.

Côté condiments, vous avez l'embarras du choix : chutney, moutarde, sauce soya, sauce barbecue, pour n'en nommer que quelques-uns. En outre, avec un peu de flair, vous pouvez facilement créer vos propres sauces : il suffit souvent d'ajouter quelques gouttes de vinaigre à une cuillerée de confiture d'agrumes pour obtenir une petite sauce aigre-douce passe-partout !

Burritos au boeuf et au porc, p. 2312

Micro-trucs

Avant de vous servir d'un plat à brunir, vérifiez toujours le livret d'instructions du fabricant. Ne faites jamais chauffer le plat plus longtemps que le temps recommandé, sinon vous risquez d'endommager le plateau rotatif ou la paroi inférieure du four.

Canapés au jambon fumé

30 s

Temps d'attente : aucun

Des amuse-gueule hors pair, pour deux, à servir avec l'apéritif.

3 oz/75 g de fromage frais à la ciboulette et au romarin
2 oz/50 g de jambon fumé épicé, haché ou coupé en menus morceaux
1 pincée de piment de Cayenne
10 craquelins au fromage
10 petites tranches d'amande

10 CANAPÉS

1 Faites amollir le fromage de 30 à 45 s à MED., puis ajoutez le jambon et le piment de Cayenne.
2 Dressez sur les craquelins, à l'aide d'une poche munie d'une grande douille étoilée.
3 Garnissez d'une amande et servez aussitôt.

À droite : *poulet frit à l'orange*
Ci-dessous : *canapés au jambon fumé*

Burritos au boeuf et au porc

11½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

Un burrito est un mets typiquement mexicain, préparé avec une tortilla légèrement réchauffée, puis fourrée d'une garniture à la viande épicée.

6 oz/175 g de boeuf haché
3 oz/75 g de chair à saucisse de porc
½ petit oignon haché
⅝ de tasse/150 ml de sauce pour tacos
1 cuil. à soupe d'olives noires hachées
½ cuil. à café de cumin
1 pincée d'ail en poudre
1 pincée de piments rouges broyés
sel et poivre
4 cuil. à soupe de haricots sautés en conserve
2 tortillas de 10 po/25 cm ou 4 de 5 po/12,5 cm
huile pour badigeonner
3 oz/75 g de cheddar râpé

2 PERSONNES

1 Déposez le boeuf haché, la chair à saucisse et l'oignon dans un bol et enfournez 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant bien 2 ou 3 fois. Égouttez parfaitement.
2 Incorporez 3 cuil. à soupe de sauce pour tacos, les olives, le cumin, l'ail en poudre, les piments broyés et les assaisonnements. Ajoutez les haricots sautés et réchauffez le tout 2 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Badigeonnez généreusement les tortillas d'huile végétale, puis étalez-les sur une grande assiette. Faites amollir et réchauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en les retournant 1 fois.
4 Versez la garniture au centre des tortillas, puis repliez-les ou roulez-les délicatement. Déposez les burritos côte à côte, côté scellé sur le dessous, dans un petit plat à gratin. Recouvrez du reste de sauce pour tacos et parsemez de fromage râpé.
5 Faites gratiner de 4 à 6 min à MED.-MAX., en tournant le plat à mi-temps. Laissez reposer à couvert 2 ou 3 min, puis servez avec une salade et du yogourt.

Poulet frit à l'orange

17 min

Temps d'attente : 3 min

½ tasse/125 ml de sauce barbecue
½ tasse/125 ml de confiture d'oranges
½ petit oignon râpé
sel et poivre
1 cuil. à café d'huile végétale
1 lb/450 g de poulet en morceaux (cuisses, pilons ou ailes)

2 PERSONNES

1 Mêlez la sauce barbecue, la confiture d'oranges, l'oignon et les assaisonnements et faites chauffer 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps. Couvrez et réservez.
2 Faites chauffer un plat à rissoler 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant, puis enduisez-le d'un peu d'huile et faites-le chauffer 1 min de plus.
3 Déposez-y le poulet et enfournez 4 min à MAX., en le retournant à mi-temps.
4 Badigeonnez le poulet de la moitié de la sauce à l'orange et faites cuire de 4 à 6 min de plus à MAX., en le retournant 1 fois. Laissez reposer 3 min, puis servez avec le reste de sauce.

Blanc de poulet aux légumes

8 min

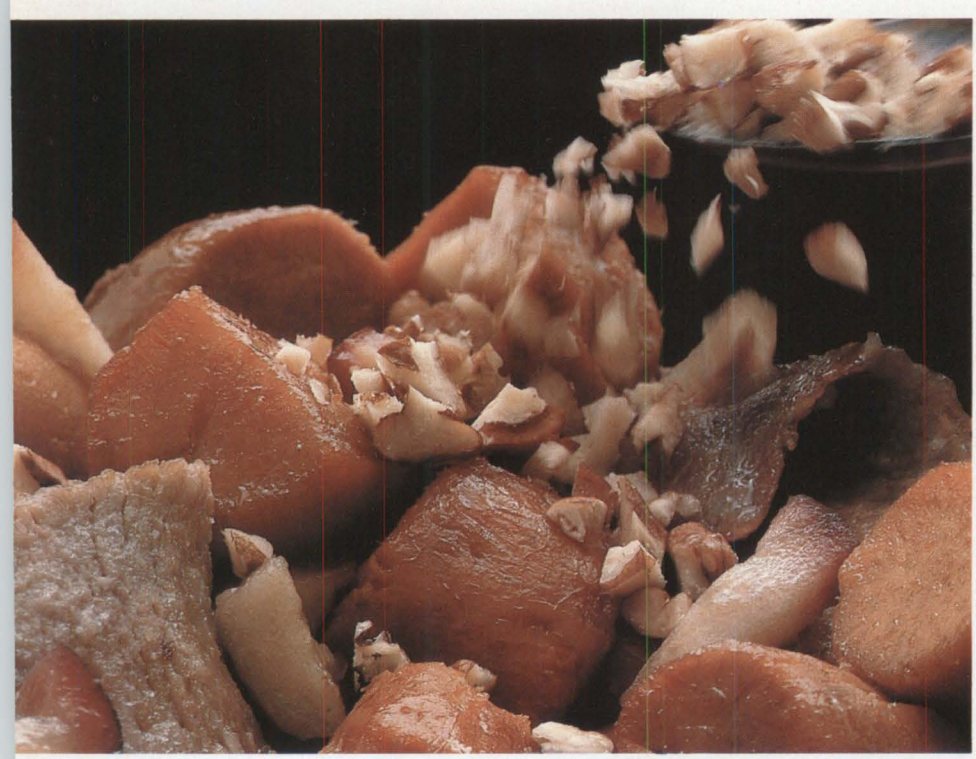
Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de poitrines de poulet désossées, la peau enlevée, coupées en cubes de ¾ de po/2 cm
1 ½ cuil. à café d'huile végétale
1 petite gousse d'ail écrasée
1 pincée de zeste d'orange râpé
1 boîte de 9 ½ oz/280 g de germes de haricot rincés et égouttés
1 boîte de 3 oz/75 g de châtaignes d'eau en tranches
3 oz/75 g de pois mange-tout surgelés
1 carotte tranchée en diagonale
3 cuil. à soupe de confiture d'oranges
1 cuil. à soupe de sauce soya
½ cuil. à café de vinaigre de vin
1 ½ cuil. à café de fécule de maïs
1 pincée de sel

2 PERSONNES

1 Faites cuire le poulet avec l'huile végétale, l'ail et le zeste d'orange, à couvert, 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps. Retirez le poulet à l'aide d'une écumoire et réservez.
2 Ajoutez germes de haricot, châtaignes d'eau, pois, carotte, confiture, sauce soya et vinaigre, couvrez et enfournez de 5 à 7 min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et croquants.
3 Égouttez le jus de cuisson dans une tasse à mesurer. Incorporez le poulet aux légumes, couvrez et réservez.
4 Délayez la fécule de maïs dans un peu de liquide de cuisson, puis ajoutez-la au reste de jus de cuisson. Salez et réchauffez 1 ou 1 ¼ min à MAX., en remuant 2 fois.
5 Versez la sauce sur le poulet et les légumes, en remuant bien. Servez avec du riz ou des nouilles.

Blanc de poulet aux légumes



beurre, puis saupoudrez du reste de cassonade et des noix hachées.
3 Couvrez et enfournez 5 ou 5 ½ min à MAX., en tournant la casserole de moitié à mi-temps. Servez aussitôt.

Micro-trucs

Pour accompagner ce plat de porc aigre-doux, servez du maïs en grains. Égouttez une boîte de 7 oz/200 g de maïs et ajoutez 1 cuil. à soupe de liquide. Réchauffez, à couvert, 1 ou 2 min à MAX., pendant que vous servez le porc.

À gauche : *porc aigre-doux*
Ci-dessous : *poulet à la cantonaise*

Porc aigre-doux

10 min

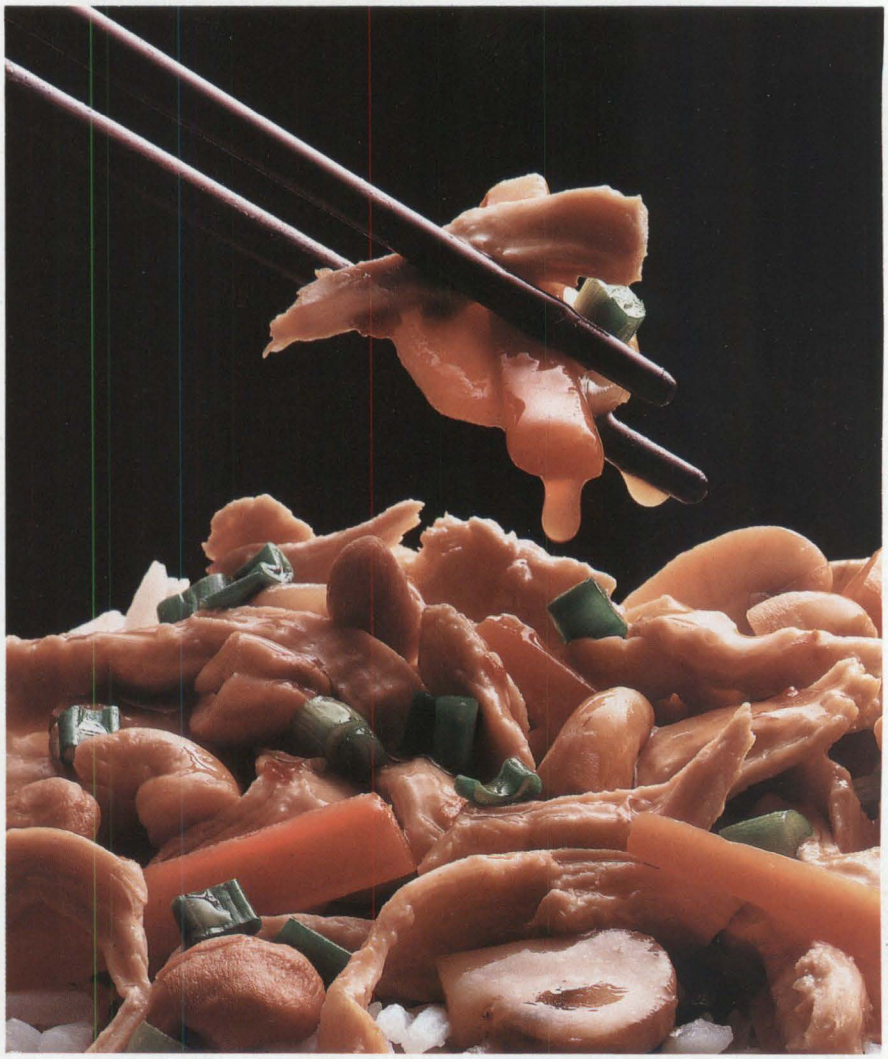
Temps d'attente : aucun

Voici un plat différent, mariant saveurs et textures contrastantes.

6 oz/175 g de patates douces, pelées et coupées en cubes
½ tasse/125 ml d'eau
3 cuil. à soupe de cassonade foncée
4 oz/100 g de porc cuit détaillé en fines lanières
1 cuil. à café de farine tout usage
1 pincée de piment de la Jamaïque
1 pomme à couteau pelée, le coeur enlevé, et coupée en petits dés
1 noix de beurre
3 cuil. à soupe de pacanes ou de noix de Grenoble grossièrement hachées

2 PERSONNES

1 Faites cuire les patates dans l'eau additionnée de 2 cuil. à soupe de cassonade, à couvert, 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez et réservez.
2 Déposez le porc dans une petite casserole, ajoutez la farine et le piment de la Jamaïque et remuez pour bien enrober la viande. Incorporez les morceaux de pomme et les patates douces. Parsemez d'un peu de



Poulet à la cantonaise

5 min

Temps d'attente : aucun

Voici un mets du répertoire chinois mariant poulet et noix d'acajou. Utilisez des baguettes, pour un "vrai" repas à l'orientale. La rapidité d'exécution du poulet à la cantonaise en fait un mets recherché par les gens pressés.

4 cuil. à soupe de bouillon de poulet
1 ½ cuil. à café de sauce soya
1 ½ cuil. à café de vin blanc
½ cuil. à café de sucre
½ cuil. à café de fécule de maïs
1 pincée de piments rouges broyés
quelques gouttes d'huile de sésame
1 petite gousse d'ail écrasée
8 oz/225 g de poulet cuit, coupé en minces lanières
1 cuil. à café d'huile végétale
1 carotte coupée en julienne
2 oz/50 g de champignons en tranches
3 échalotes (partie verte incluse) hachées en menus morceaux
2 oz/50 g de châtaignes d'eau en tranches
2 cuil. à soupe de noix d'acajou salées, grillées et hachées

2 PERSONNES

1 Mélangez bouillon de poulet, sauce soya, vin, sucre, fécule, piments broyés, huile et ail. Ajoutez le poulet, en remuant pour bien l'enrober.
2 Faites revenir carotte, champignons, échalotes et châtaignes d'eau dans l'huile végétale, dans une marmite de 5 tasses/1,25 l, à couvert, 3 ou 4 min à MAX. Remuez à mi-temps.
3 Incorporez le poulet mariné et les noix d'acajou, couvrez et réchauffez 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Servez sans délai, sur un lit de riz cuit.

Pour 1 personne : diminuez tous les ingrédients de moitié et faites cuire les légumes 2 ou 3 min à MAX., à l'étape 2. Réchauffez le plat 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois à l'étape 3.

Repas de fête en semaine

PAUL GRATER

Cari de boeuf à l'indienne

31 min

Temps d'attente : aucun

2 oignons hachés
2 cuil. à soupe d'amandes mondées
1 cuil. à soupe de racine de gingembre, en tranches
1 cuil. à soupe de cari fort
1 cuil. à soupe de graines de coriandre
1 cuil. à café de cumin
2 clous de girofle
sel et poivre
1 lb/450 g de bifteck de palette découpé en cubes
2 cuil. à soupe d'huile végétale
4 feuilles de laurier
½ tasse/125 ml de yogourt nature épais
4 graines de cardamome
1 cuil. à café de curcuma
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
2 cuil. à café de garam masala

4 PERSONNES

1 Mêlez un oignon haché, amandes, gingembre, cari, coriandre, cumin, clous de girofle et assaisonnements et réduisez le tout en purée. Incorporez à la viande, pour bien l'enrober et laissez mariner 2 h.
2 Faites blondir l'autre oignon avec le laurier dans l'huile végétale, 3 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Incorporez yogourt, graines de cardamome et curcuma et enfournez 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez le boeuf, puis la crème et le garam masala. Couvrez et faites cuire 5 min, en remuant à mi-temps.
4 Laissez cuire de 20 à 22 min de plus à MED., en remuant 2 fois. Garnissez d'un oeuf dur et de coriandre.

Menu proposé

En entrée, servez un potage au cari doux et léger. Avec le plat principal, servez du riz pilaf, des condiments au citron, une salade de tomates et d'oignons parfumée à la coriandre et des poppadums (fascicule 22, 4e couverture). Terminez avec des tranches de mangue fraîche ou en conserve.

Le choix des boissons

Servez une boisson froide, rafraîchissante, soit de la bière ou du jus de fruits.

Escalopes de boeuf aux olives

Ces tendres escalopes de boeuf remplies d'une savoureuse farce aux fines herbes ont souvent fait les délices de l'Angleterre.

Cette recette du répertoire anglais met en vedette de minces tranches de boeuf farcies d'une succulente préparation aux fines herbes, puis nappées d'un délicieux jus de cuisson. Ce plat superbe et peu coûteux se sert admirablement bien lors d'un repas de fête. Les rouleaux de viande ou de volaille constituent des mets très appréciés dans nombre de pays, en versions différentes. Ainsi, ces escalopes de boeuf farcies font la fierté des cuisiniers anglais depuis le Moyen-Âge.

Pour préparer ce plat, il suffit de bien battre les escalopes à l'aide d'un maillet, jusqu'à ¼ de po/6 mm d'épaisseur, puis simplement de les farcir et de les rouler soigneusement. Faites cuire aux micro-ondes et le tour est joué ! Incorporez un peu de suif aux ingrédients de la farce, pour la rendre juteuse et succulente. Le résultat final vous enchantera : des rouleaux qui se défont facilement sous la fourchette, bien imprégnés d'une succulente farce qui fond dans la bouche.

Prévoyez deux escalopes par personne, accompagnées de pommes de

terre persillées et d'une macédoine de carottes et de petits pois. Transvidez le jus de cuisson dans une saucière et servez-le à part.

Escalopes de boeuf aux olives

19 min

Temps d'attente : 5 min

4 tranches de bifteck d'intérieur de ronde (1 ½ lb/700 g environ)
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon de boeuf

FARCE

2 oz/50 g de bacon de dos coupé en petits dés
2 oz/50 g de suif émietté
4 oz/100 g de chapelure fraîche
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de thym haché
le zeste râpé de ½ citron
sel et poivre au goût
1 petit oeuf

4 PERSONNES

VARIANTE

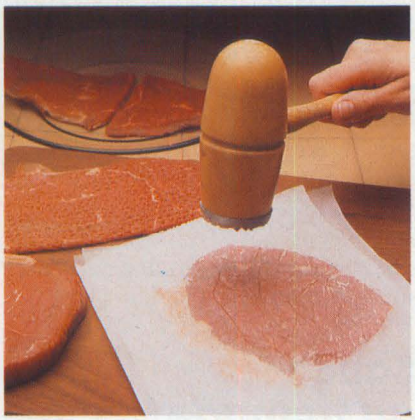
Pour servir une sauce plus épaisse avec les escalopes, filtrez le liquide de cuisson et réservez l'oignon. Délayez 1 cuil. à soupe de farine tout usage dans un peu de liquide, puis ajoutez au reste de jus de cuisson. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez l'oignon et réchauffez la sauce 30 s.

Micro-trucs

Utilisez de préférence un plat à brunir assez profond pour contenir les escalopes et tout le liquide. Un plat avec couvercle est le meilleur choix, bien que vous puissiez aussi vous servir d'une pellicule plastique.

Si vous avez seulement un plat à brunir peu profond, faites-y saisir les escalopes, puis transvidez le jus de cuisson dans une casserole, ajoutez l'oignon et suivez la recette.

Préparation des escalopes de boeuf aux olives

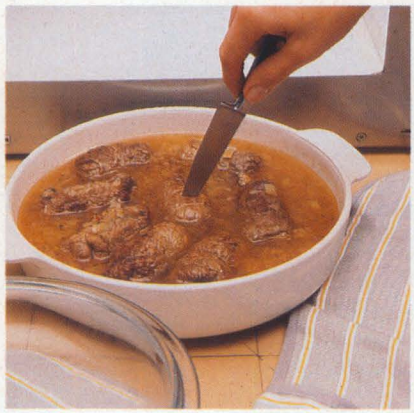


Aplatissez *les tranches de boeuf entre 2 feuilles de papier ciré, jusqu'à ¼ de po/6 mm d'épaisseur, puis coupez-les en deux. Mêlez les ingrédients de la farce et assaisonnez généreusement.*

Étalez *la farce au centre, puis repliez les extrémités les plus étroites. Roulez soigneusement et bridez les escalopes.*

Faites chauffer *un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant. Enduisez-le d'huile végétale, puis saisissez les escalopes de tous côtés.*

Faites cuire *2 min à MAX., puis retirez et réservez les rouleaux. Faites revenir l'oignon dans le plat, pendant 4 ou 5 min, en remuant 2 fois, puis ajoutez le bouillon.*



Enfournez *2 ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition, puis déposez les escalopes dans le bouillon. Couvrez et enfournez de 6 à 8 min à MED., jusqu'à tendreté.*

Laissez reposer *5 min, à couvert. Transvidez les rouleaux dans un plat de service à l'aide d'une écumoire, débridez et servez. Servez le jus dans une saucière.*

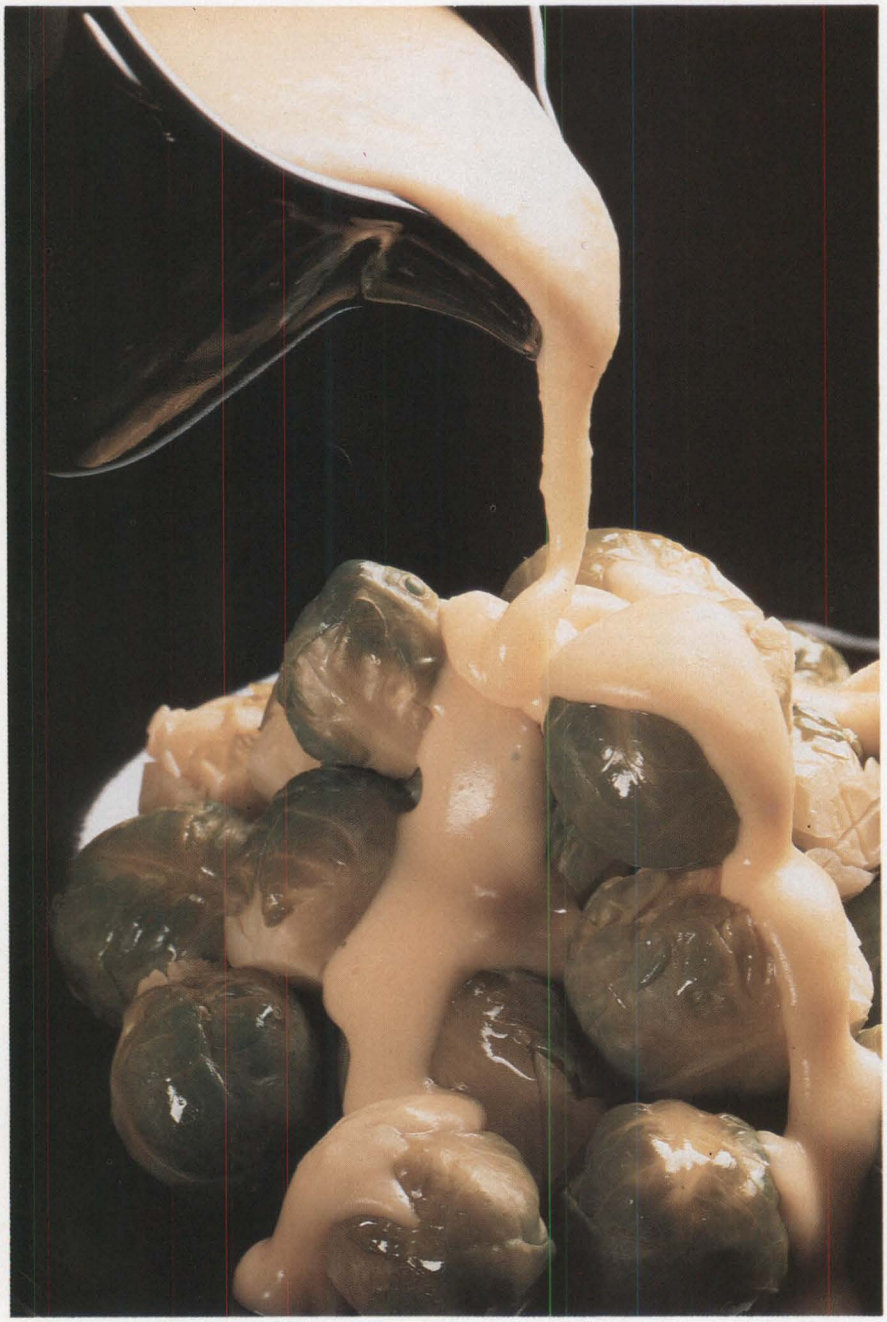
Plats salés... sains

Manger moins de gras, mais déguster quand même des aliments savoureux : ce compromis est rendu possible grâce à l'apport du four micro-ondes qui permet de préparer des plats délicieux et nutritifs.

Les matières grasses occupent une place d'importance : elles donnent des plats riches, savoureux, de texture moelleuse. Côté santé, cependant, il est préférable d'absorber des matières grasses polyinsaturées (voir Notes sur la nutrition, page 2320).

Ainsi, votre régime alimentaire quotidien ne doit pas inclure plus de 30 % de matières grasses, de préférence polyinsaturées (voir p. 2321).Le gras animal est de nature saturée, tandis que la plupart des matières grasses végétales sont polyinsaturées, sauf quelques huiles, comme les huiles de palme et de noix de coco et, en règle générale, le gras végétal de texture ferme à température ambiante. Lisez bien les étiquettes pour déterminer la nature du gras.

Sauce au fromage minceur



RAY DUNS

La cuisson aux micro-ondes accentue la saveur des aliments, sans qu'il soit nécessaire d'y ajouter un corps gras. Les aliments ne collent pas et ne sèchent pas aux micro-ondes. Vous pourrez modifier sensiblement vos habitudes alimentaires, sans pour autant bouleverser votre façon de cuisiner. Le four micro-ondes vous fera redécouvrir la cuisine santé, des aliments au goût frais et léger, dans une explosion de saveurs naturelles souvent oubliées.

Sauce au fromage minceur

6 min

Temps d'attente : aucun

2 ½ tasses/600 ml de lait écrémé
2 cuil. à soupe de farine tout usage
3 oz/75 g de cheddar râpé, pauvre en matière grasse
4 cuil. à soupe de parmesan râpé
sel et poivre
1 pincée de muscade
1 pincée de moutarde sèche

2 ½ TASSES/600 ml

1 Versez le lait dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et incorporez la farine jusqu'à consistance homogène. Faites chauffer à découvert 6 ou 7 min à MAX., en fouettant toutes les minutes.

2 Incorporez le reste des ingrédients et fouettez jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servez cette sauce très chaude avec des légumes, des pâtes ou du poisson grillé.

Conseils minceur

Optez pour les produits à faible teneur en gras, qui contiennent moins de calories. Ainsi, la sauce au fromage minceur n'apporte que 155 cal/651 kJ pour chaque portion de ⅝ de tasse/150 ml, contrairement à 264 cal/1 107 kJ si vous la préparez avec un corps gras, du lait et du fromage à haute teneur en matière grasse.

PAUL GRATER

Velouté au chou-fleur

Mini-quiches aux légumes

18 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

6 oz/175 g d'épinards parés
2 cuil. à soupe d'eau
2 carottes hachées
½ poivron vert, épépiné et haché
3 échalotes hachées
4 oz/100 g de fromage de lait caillé
1 ¾ tasse/400 ml de lait écrémé
6 oeufs
1 oz/25 g de cheddar râpé, pauvre en matière grasse
½ cuil. à café de graines de céleri
sel et poivre

8 MINI-QUICHES

1 Faites cuire les épinards dans l'eau, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX. Égouttez, épongez avec du papier absorbant, puis déposez dans le fond de huit ramequins.

2 Faites revenir carottes, poivron et échalotes, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., puis versez-les dans les ramequins.

3 Incorporez un peu de lait au fromage de lait caillé, puis ajoutez les oeufs, le reste de lait et tous les autres ingrédients. Versez sur les légumes, dans les ramequins, puis repliez les feuilles d'épinards sur le dessus.

4 Disposez les ramequins en cercle dans le four et faites cuire à découvert de 14 à 17 min à MED., en tournant les ramequins 1 ou 2 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min. Servez chaud ou froid, avec une salade ou des pommes de terre au four.

Velouté au chou-fleur

23 min

Temps d'attente : aucun

1 chou-fleur (1 lb/450 g environ) défait en bouquets
1 ¼ tasse/300 ml de lait écrémé
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet (voir fascicule 80, page 2213)
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature, pauvre en matière grasse
1 cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre
2 tranches de pain complet coupées en dés de ¼ de po/6 mm

6 PERSONNES

1 Déposez le chou-fleur, avec le lait et le bouillon, dans une marmite de 10 tasses/2,5 l. Faites cuire à couvert, de 15 à 18 min à MAX., en remuant fréquemment. Laissez refroidir légèrement, puis passez au mélangeur ou au robot et transvidez dans la casserole propre.

2 Délayez la fécule dans le yogourt et incorporez au potage. Faites chauffer à découvert 5 min à MAX., jusqu'à ébullition complète, assaisonnez au goût et couvrez.

3 Faites griller les croûtons sur une assiette doublée de papier absorbant, 3 ou 4 min à MAX., en remuant fréquemment. Servez avec le velouté.

Casserole de thon à la provençale

9 min

Temps d'attente : aucun

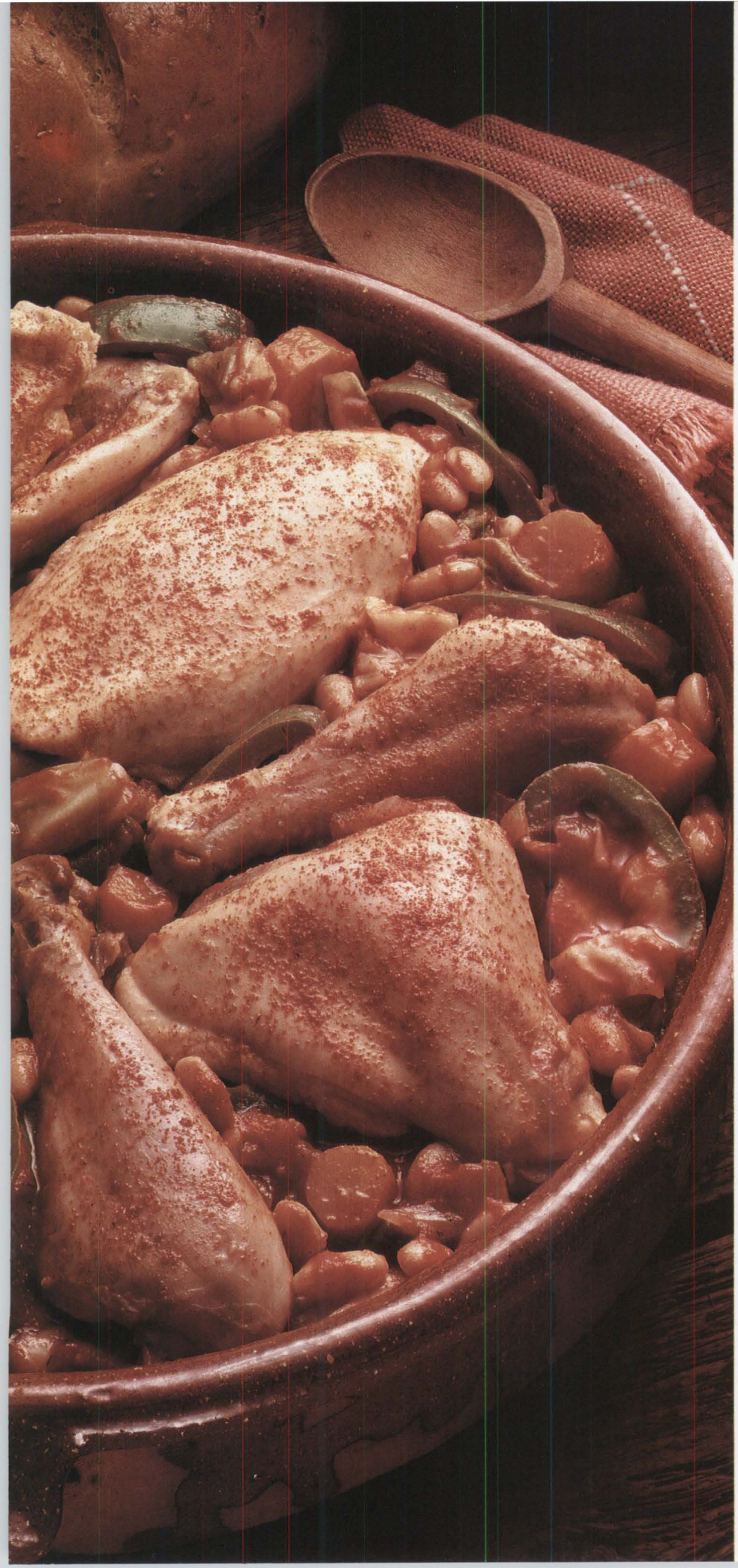
4 oz/100 g de haricots verts parés
1 oignon haché fin
2 cuil. à soupe d'eau
1 boîte de 14 oz/400 g de thon au naturel bien égoutté
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots secs ou haricots cannellini, égouttés et rincés
2 oz/50 g d'olives noires dénoyautées
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates concassées
½ cuil. à café d'herbes de Provence ou fines herbes mélangées séchées
sel et poivre
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Faites cuire les haricots et l'oignon dans l'eau, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez bien.

2 Incorporez aux autres ingrédients, sauf les deux derniers, dans un plat de 6 ¼ tasses/1,5 l. Couvrez et enfournez 5 min à MAX., en remuant très délicatement 1 fois.

3 Assaisonnez au goût, parsemez de persil haché et servez aussitôt.



Poulet à la hongroise

28 min

Temps d'attente : 5 min

4 oz/100 g de chou déchiqueté
1 oignon haché
1 petit poivron vert, épépiné et tranché
4 carottes en tranches
2 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à café de paprika
1 pincée de graines de carvi
1 généreuse pincée de thym séché
1 généreuse pincée d'aneth
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots cannellini, rincés et égouttés
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
4 cuil. à soupe de jus de pomme non sucré
6 cuil. à soupe de bière
4 quartiers de poulet, la peau enlevée
paprika

4 PERSONNES

1 Mêlez les légumes, l'eau, les épices et les fines herbes dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et enfournez de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant à mi-temps.

2 Incorporez haricots, pâte de tomates, jus de pomme et bière.

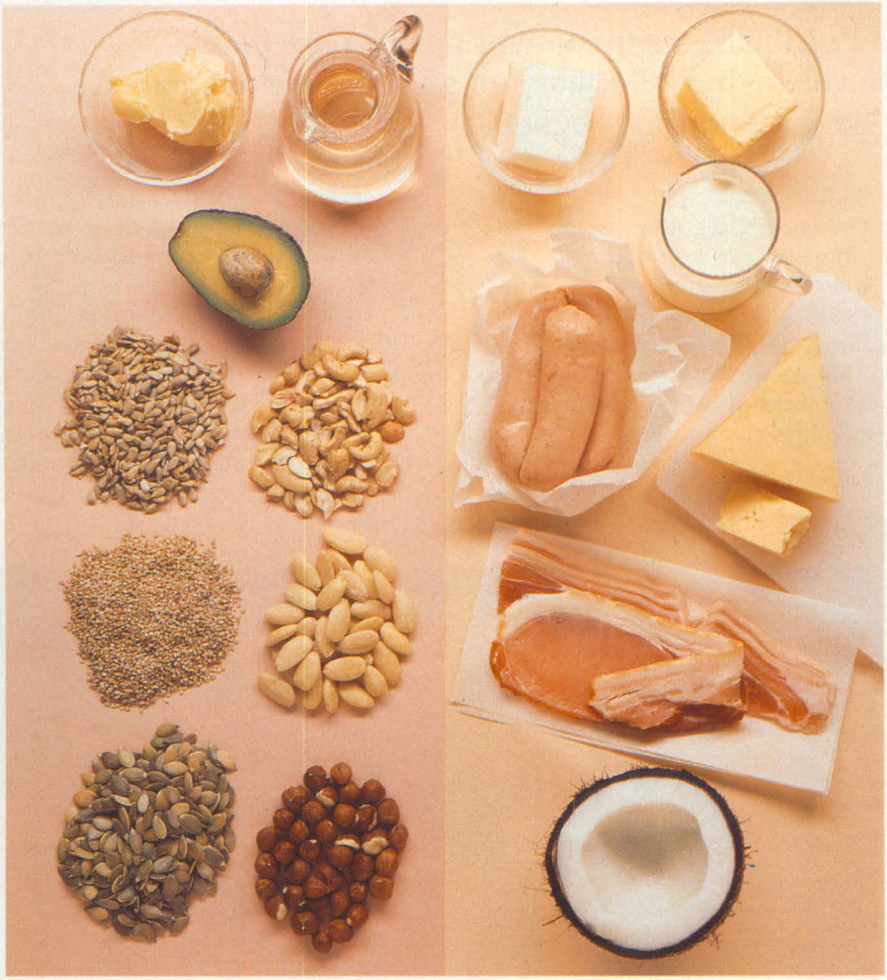
3 Déposez les morceaux de poulet sur les légumes, les parties les plus charnues vers l'extérieur, couvrez et enfournez de 15 à 20 min à MED.-MAX., en retournant et en déplaçant le poulet à 2 reprises, jusqu'à ce que le jus de cuisson ait perdu sa couleur rosée.

4 Laissez reposer 5 min, à couvert. Saupoudrez de paprika et servez très chaud avec une salade du chef et du riz ou des pommes de terre au four.

Notes sur la nutrition

Le cholestérol provient des matières grasses saturées et peut s'accumuler dans le plasma sanguin, risquant ainsi de provoquer des troubles cardiaques. Il est recommandé de consommer surtout des aliments à base de gras polyinsaturé.

Les corps gras



Si *plus de 30 % des calories que vous absorbez quotidiennement proviennent de matières grasses, il est primordial de diminuer votre consommation de gras et de vous assurer qu'il s'agit surtout de gras polyinsaturé. Les substances grasses saturées (à droite) se trouvent dans la viande, le fromage, le lait, etc., et elles sont, en règle générale, de texture ferme à température ambiante. Les corps gras polyinsaturés proviennent surtout des végétaux (à gauche) et ils sont, à part les amandes, de texture moelleuse à température ambiante. Lisez bien les étiquettes, car toutes les margarines molles, par exemple, ne sont pas à base de gras polyinsaturé.*

Pour diminuer votre consommation de gras

- Évitez les gras saturés : saindoux, beurre, margarine à texture ferme, huile de noix de coco. Servez-vous d'huiles légères telles que l'huile végétale, de soya ou de tournesol ou de margarines molles. Vérifiez si ces dernières sont bien polyinsaturées.
- Mangez moins de viandes rouges et plus de poisson et de poulet. Dégraissez la viande et retirez la peau du poulet et des poissons à chair grasse.
- Piquez la viande à la fourchette pendant la cuisson, pour permettre au gras de s'écouler.
- Utilisez des produits laitiers pauvres en matière grasse.
- Des saucisses, des croustilles, des mayonnaises "minceur" sont vendues dans les supermarchés, mais utilisez-les judicieusement, car ces produits renferment encore un fort pourcentage de gras.
- Préparez vous-même votre pâte avec du gras polyinsaturé.

Bifteck de croupe farci

18 min

Temps d'attente : 5 min

7 oz/200 g d'asperges surgelées
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe d'eau
1 tranche de bifteck de haut de croupe de 1 ¾ lb/800 g, de ¼ à ½ po/6 à 12 mm d'épaisseur
poivre

4 PERSONNES

1 Percez l'emballage des asperges, déposez-le sur une assiette et enfournez 3 ou 4 min à MAX.; égouttez.
2 Mélangez la sauce soya et l'eau et badigeonnez le bifteck de la moitié. Déposez les asperges au centre et poivrez généreusement.
3 Roulez et bridez soigneusement le bifteck.
4 Déposez-le dans un plat peu profond et badigeonnez-le du reste de sauce. Couvrez lâchement de papier ciré et enfournez 5 min à MAX., en tournant le plat du quart à mi-temps.
5 Diminuez la puissance à MED. et laissez cuire de 10 à 13 min de plus. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Bifteck de croupe farci

Gâteau en damier

Ce gâteau hors de l'ordinaire ne manquera pas de faire bonne impression auprès de vos invités, tant par son goût unique que par sa présentation originale.

Ce gâteau peut sembler difficile à préparer, mais les apparences sont souvent trompeuses ! Il suffit de diviser la pâte en deux parts égales, puis d'aromatiser la première avec de la poudre de cacao et la deuxième avec du jus et du zeste d'orange. Une fois cuits, les gâteaux sont savamment découpés et assemblés. Pour donner au gâteau une saveur légèrement aigre-douce, badigeonnez-le de confiture d'oranges. Vous éviterez aussi que des miettes de gâteau collent à la glace. Joliment décoré de rosettes de glace, de minuscules tranches d'orange cristallisées et de feuilles en chocolat, ce gâteau est un vrai régal pour les yeux et le palais.

Vous pouvez, enfin, le préparer d'avance et le garder deux ou trois jours dans une boîte hermétique, dans un endroit frais.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson varient selon la puissance et les dimensions de votre four. Les temps indiqués dans la recette concernent des fours de 650 et de 700 watts; vérifiez toujours attentivement la cuisson du gâteau avant de la prolonger. Les temps de cuisson pour un four de 500 watts sont indiqués entre parenthèses.

Gâteau en damier

3¾ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 oz/100 g de beurre
2 cuil. à café de poudre de cacao
1 cuil. à soupe de lait
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs légèrement battus
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie tamisée
le zeste râpé de 1 petite orange
1 cuil. à café de jus d'orange
1 ou 2 gouttes de colorant alimentaire orange (facultatif)
4 cuil. à soupe de confiture d'oranges

GLACE ET DÉCORATION

1 ½ tasse/225 g de sucre glace tamisé
4 oz/100 g de margarine molle
1 cuil. à café de jus d'orange
1 ou 2 gouttes de colorant alimentaire orange (facultatif)
8 tranches d'orange cristallisées
8 feuilles en chocolat

8 PERSONNES

1 Graissez et foncez 2 moules à gâteaux de 7 po/18 cm, puis graissez le papier ciré. Faites amollir le beurre, à couvert, dans un grand bol, 10 s à MIN.

2 Délayez le cacao dans le lait et faites chauffer, à découvert, de 15 à 20 s à MAX. Remuez jusqu'à consistance lisse.

3 Battez le beurre et le sucre en crème, puis incorporez les oeufs petit à petit; ajoutez ensuite la farine.

4 Divisez la pâte en deux. Incorporez le zeste et le jus d'orange, ainsi que le colorant, à la première part et la poudre de cacao délayée à l'autre.
5 Versez chacune dans un moule et lissez bien la surface. Faites cuire un gâteau à la fois, de 1 ¾ à 2 min à MAX. (fours de 500 watts, de 2 à 2 ½ min), en tournant le moule de moitié à mi-temps.
6 Laissez reposer 2 ou 3 min, puis démoulez sur une grille et retirez le papier ciré. Laissez refroidir, puis assemblez le gâteau, en suivant les directives ci-contre.
7 Préparez la glace : battez le sucre glace, le corps gras et le jus d'orange jusqu'à consistance lisse et crémeuse, puis ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire, au goût. Glacez entièrement le gâteau et réservez le quart de la glace pour la décoration. Poussez huit rosettes sur le dessus du gâteau à l'aide d'une poche munie d'une douille étoilée. Réfrigérez 1 h, puis terminez la décoration du gâteau.

VARIANTE
Gâteau café-vanille : délayez 2 cuil. à café de café instantané dans 1 cuil. à soupe de lait et faites chauffer 20 s à MAX. Servez-vous de ce mélange pour remplacer le cacao et le lait. Omettez le zeste et le jus d'orange et utilisez plutôt ½ cuil. à café d'extrait de vanille. Omettez le colorant. Parfumez la glace avec 1 cuil. à soupe d'essence de café et omettez le jus. Décorez d'amandes hachées.

Conseils et petits trucs

► **Incorporez délicatement les aromates** (étape 4) et ne remuez pas trop la pâte, pour que les gâteaux gonflent uniformément.
► **Pour vérifier la cuisson** (étape 5), examinez les côtés du gâteau : ils doivent s'éloigner légèrement des parois du moule. La surface du gâteau sera encore humide en certains endroits.
► **Si vous utilisez un colorant alimentaire** (étape 7), ajoutez-le délicatement, une goutte à la fois.
► **Réfrigérez le gâteau** pendant 1 h, avant de servir, pour qu'il se tranche plus facilement. Nettoyez la lame du couteau avec du papier absorbant, chaque fois que vous tranchez un morceau.

NOTES SUR LA CONGÉLATION
Découpez le gâteau glacé en pointes et déposez-les dans un contenant de plastique rigide, en glissant du papier ciré entre les tranches. Couvrez et congelez deux mois au maximum. Pour décongeler, placez 4 pointes de gâteau sur une assiette et enfournez 1 ou 1 ½ min à DÉCONGÉLATION (fours de 500 watts, 3 ou 3 ½ min). Laissez reposer 5 min, puis décorez et servez.

Comment assembler le gâteau en damier

À l'aide *d'un emporte-pièce de 1 ½ po/4 cm de diamètre, découpez un rond au centre des gâteaux, puis un autre cercle avec un emporte-pièce de 3 ¾ po/9,5 cm.*

Faites chauffer *la confiture 30 s à MAX., puis badigeonnez toutes les surfaces coupées des gâteaux. Réservez le tiers de la confiture.*

Assemblez *le gâteau en permutant les deux cercles du centre, en les pressant bien. Badigeonnez l'un des gâteaux du reste de confiture et recouvrez de l'autre, en pressant délicatement.*

Les gratins

Vous ne pourrez résister longtemps à ces merveilleux gratins ! Bien dorés et croustillants, ces plats deviendront rapidement les préférés de tous.

Servez un plat gratiné, doré et croustillant à souhait, et vous ferez toujours des heureux. Un plat gratiné est recouvert de chapelure ou de fromage râpé, puis rissolé au four. D'une part, la viande, les légumes, le poisson et les sauces se préparent plus rapidement aux micro-ondes; d'autre part, il suffit de glisser le plat sous le gril de la cuisinière pour obtenir une belle croûte dorée. Bon nombre de cuisiniers seront tentés par la simplicité de l'opération et par le résultat lui-même.

Des légumes ordinaires, comme le chou-fleur et l'aubergine, se transforment en mets de résistance simplement en les apprêtant avec une sauce et une garniture. Pour rehausser soupes, tourtes et plats de pâtes,

Aubergines au parmesan

RAY DUNS

recouvrez-les de chapelure ou de fromage. Faites gratiner un plat de pommes de terre et vous obtiendrez un mets de réception.
Surveillez le plat de près, sous le gril, et tournez-le au besoin. Le plat sera très chaud : portez des mitaines de cuisine pour le manipuler.

Plats à gratin
Utilisez des plats peu profonds et suffisamment larges, à l'épreuve de la chaleur. Assurez-vous que le plat puisse aussi être utilisé au four micro-ondes. Vous pouvez vous servir de plats à flan en argile ou d'autres récipients pour le four micro-ondes s'ils sont à l'épreuve de la chaleur.

Aubergines au parmesan

29 min

Temps d'attente : aucun

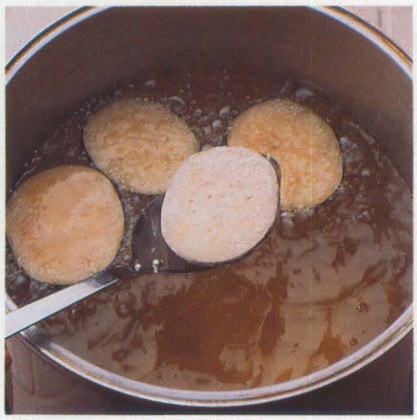
Cuisson traditionnelle : de 8 à 11 min

2 grosses aubergines (1 lb/450 g) coupées en tranches de ¼ de po/6 mm
2 cuil. à soupe de farine tout usage
huile végétale pour la grande friture
4 oz/100 g de cheddar râpé
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
SAUCE
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon haché fin
2 gousses d'ail écrasées
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 ½ lb/700 g de tomates concassées
1 cuil. à café de basilic séché
2 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de sucre
sel et poivre
4 PERSONNES

Micro-trucs

Préparez ce plat d'avance jusqu'à la fin de l'étape 4 et réfrigérez. Pour réchauffer, enfournez 6 min à MAX., puis diminuez à MED. et réchauffez de 10 à 12 min de plus, en tournant le plat à 2 reprises.

Préparation des aubergines au parmesan



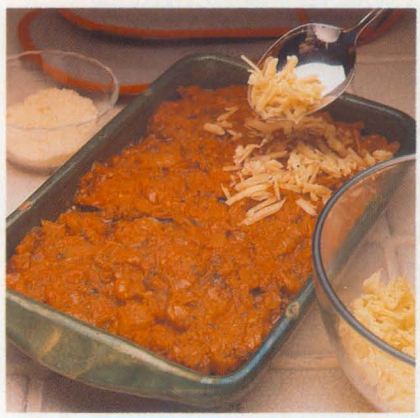
Cuisson habituelle. *Enrobez les tranches de farine. Faites chauffer l'huile dans une friteuse, à 375 °F/190 °C. Faites frire 4 ou 5 tranches d'aubergines à la fois, 1 ½ ou 2 min, puis égouttez sur du papier absorbant.*

Cuisson aux micro-ondes. *Pour la sauce, faites chauffer l'huile 1 min à MAX., puis faites-y blondir l'oignon et l'ail, 3 ou 3 ½ min, en remuant à mi-temps. Ajoutez les autres ingrédients.*

Faites cuire *de 13 à 15 min à MAX., en remuant 2 fois. Graissez un plat à gratin de 9 ½ x 7 ½ po/24 x 19 cm.*

Déposez *un rang d'aubergines dans le plat et recouvrez de la moitié de la sauce et des deux tiers du fromage. Étalez le reste des aubergines et couvrez-les du reste de sauce.*

Cuisson aux micro-ondes. *Couvrez partiellement et enfournez 4 min à MAX. Diminuez à MED. et laissez cuire de 8 à 10 min de plus, en tournant le plat de moitié à mi-temps.*



Cuisson habituelle. *Parsemez du reste de cheddar et de parmesan râpé. Faites gratiner sous le gril, 2 ou 3 min, en surveillant de près.*

PAUL GRATER

Gratin dauphinois

Gratin dauphinois

13 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 2 ou 3 min

Si vous aimez le goût de l'ail, frottez le plat beurré avec une gousse fraîche avant d'y mettre les pommes de terre.

1 ½ lb/700 g de pommes de terre émincées
sel et poivre
2 ½ oz/65 g de gruyère râpé
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet bouillant
2 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

1 Beurrez un plat à gratin de 7 ou 8 po/18 à 20 cm. Déposez-y les pommes de terre en rangs successifs, en les assaisonnant généreusement et en les parsemant des deux tiers du fromage râpé. Versez le bouillon et garnissez de petits morceaux de beurre.
2 Au four micro-ondes. Couvrez et enfournez de 13 à 15 min à MAX., en tournant le plat du quart à 3 reprises.
3 Au four traditionnel. Parsemez le dessus du reste de fromage râpé et glissez le plat sous le gril, 2 ou 3 min.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié et utilisez un plat de 6 po/15 cm. Faites cuire les pommes de terre 9 ou 10 min à l'étape 2. Parsemez de fromage et faites gratiner sous le gril.

Gratin de crevettes

12 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 2 ou 3 min

2 oz/50 g de beurre ou de margarine
3 ou 4 feuilles de laitue déchiquetées
2 courgettes détaillées en fines lanières
3 oz/75 g de champignons en tranches
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates, égouttées et hachées
1 cuil. à soupe de vin blanc
¾ de cuil. à café de fines herbes mélangées
½ cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de poivre
¼ de cuil. à café d'ail en poudre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
¾ de lb/350 g de crevettes cuites et décortiquées
3 cuil. à soupe de crème 35 %

GARNITURE
1 oz/25 g de chapelure de blé entier
2 oz/50 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Au four micro-ondes. Faites revenir laitue, courgettes, champignons et tomates dans le corps gras, à couvert, dans une marmite de 10 tasses/2,5 l, 5 ou 6 min à MAX. Remuez toutes les 2 min. Retirez les légumes à l'aide d'une écumoire et réservez.
2 Incorporez le vin, les herbes et les assaisonnements au liquide de cuisson, puis ajoutez la farine et les crevettes. Couvrez et enfournez de 4 à 6 min à MED., en remuant toutes les 2 min.
3 Incorporez les légumes, puis ajoutez la crème et enfournez à découvert 3 ou 4 min à MED., en remuant à mi-temps.
4 Au four traditionnel. Mélangez la chapelure et le fromage râpé et saupoudrez sur le dessus du plat. Faites gratiner sous le gril, 2 ou 3 min. Garnissez de persil et servez sans délai, avec une salade verte et des petits pains frais.

Des gratins superbes

Les plats gratinés sont habituellement recouverts de chapelure, de fromage râpé ou de garnitures pour pommes de terre. Pour varier, d'autres ingrédients peuvent aussi être ajoutés :

• **Garnitures pour pommes de terre :** ajoutez-les avant de mettre le plat au four, pour empêcher les pommes de terre de noircir. Rehaussez-les de fines herbes ou de fromage râpé.
• **Fromage :** le cheddar est souvent utilisé, car il dore facilement. Un mélange de cheddar et de mozzarella ou de cheddar et de parmesan est également délicieux. Ajoutez aussi des fines herbes hachées pour en rehausser la saveur.
• **Chapelure :** choisissez de la chapelure ordinaire, de blé entier ou concassé, sèche, pour un gratin croustillant, ou fraîche, pour un gratin moelleux. Mouillez-la d'un peu de beurre fondu ou d'huile avant de glisser le plat sous le gril. Pour un gratin de texture plus croustillante, ajoutez des amandes ou des graines de votre choix. N'oubliez pas les fines herbes hachées.

Soupe à l'oignon suprême

10½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 8 ou 9 min

2 ½ oz/65 g de beurre non salé
1 lb/450 g d'oignons émincés
2 cuil. à soupe de farine tout usage
3 ¾ tasses/900 ml de bouillon de boeuf
sel et poivre
4 tranches de baguette
4 oz/100 g de gruyère râpé

4 PERSONNES

1 Au four micro-ondes. Faites fondre 3 cuil. à soupe de beurre à couvert de 30 à 45 s à MAX., puis ajoutez les oignons. Couvrez et faites blondir de 5 à 7 min à MAX., en remuant à mi-temps.

2 Cuisson traditionnelle. Transvidez les oignons dans un grand poêlon et faites frire environ 5 min à feu moyen, en remuant fréquemment. Incorporez la farine, puis ajoutez le bouillon progressivement et assaisonnez. Amenez le tout à ébullition.

3 Au four micro-ondes. Versez la soupe dans un grand bol, couvrez et enfournez de 5 à 7 min à MAX., en remuant à mi-temps.

4 Au four traditionnel. Entre-temps, tartinez le pain des deux côtés, avec le reste du beurre. Faites griller 1 min, retournez les tranches, puis recouvrez-les de fromage râpé. Faites griller 2 ou 3 min de plus. Déposez le pain dans des bols, puis versez-y la soupe bouillante. Servez avec le reste du fromage râpé.

Soupe à l'oignon suprême

Conseils du chef

Pour que cette soupe ait la saveur et la coloration voulues, il est préférable de faire frire les oignons selon la méthode habituelle. Vous pouvez toutefois les faire amollir aux micro-ondes avant la friture. Le pain grillé ajoute également couleur et saveur à la soupe.

PAUL GRATER

PAUL GRATER

Gratin de chou-fleur

Gratin de chou-fleur

18¼ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 2 ou 3 min

4 tranches de bacon
1 gros chou-fleur défait en bouquets (environ 1 ½ lb/700 g)
5 cuil. à soupe d'eau
1 ¼ tasse/300 ml de lait
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de yogourt nature
4 oz/100 g de cheddar râpé
sel et poivre
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
2 cuil. à café de persil haché

4 PERSONNES

1 Au four micro-ondes. Faites cuire le bacon entre une double épaisseur de papier absorbant, 2 ou 2 ½ min à MAX. Laissez refroidir, puis coupez en morceaux.

2 Faites cuire le chou-fleur dans l'eau, à couvert, 8 ou 9 min à MAX., en remuant 2 fois. Filtrez le liquide de cuisson dans une tasse à mesurer et coupez de lait, pour obtenir 1 ½ tasse/350 ml de liquide.

3 Faites fondre le corps gras à couvert, de 45 à 60 s à MAX., puis incorporez la farine et enfournez de 30 à 45 s de plus, jusqu'à ébullition.

4 Incorporez progressivement le liquide et faites chauffer 4 ou 5 min, jusqu'à ébullition, en fouettant vigoureusement à 3 reprises. Ajoutez le yogourt, puis les deux tiers du bacon et du fromage. Assaisonnez au goût.

5 Déposez le chou-fleur cuit dans un plat à gratin de 7 ou 8 po/18 à 20 cm et nappez-le de sauce blanche. Enfournez 3 ou 4 min à MAX., en tournant le plat de moitié à mi-temps.

6 Au four traditionnel. Parsemez du reste de bacon et de fromage. Mêlez la chapelure et le persil et parsemez sur le dessus du plat. Faites gratiner sous le gril, 2 ou 3 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Cannelloni gratinés

36¼ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle: 2 ou 3 min

8 cannelloni
4 oz/100 g de mozzarella en tranches

GARNITURE

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 oignon haché fin
8 oz/225 g de boeuf haché maigre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe de bouillon de boeuf
4 oz/100 g de champignons hachés
½ cuil. à café de sauce Worcestershire
1 oeuf battu
sel et poivre

SAUCE

2 oz/50 g de beurre ou de margarine
½ tasse/50 g de farine tout usage
1 ¾ tasse/400 ml de lait
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de boeuf
2 ½ oz/65 g de fromage frais aux fines herbes et à l'ail

4 PERSONNES

1 Beurrez un plat à gratin de 11 x 9 po/28 x 23 cm.

2 Au four micro-ondes. Faites chauffer l'huile 1 min à MAX., puis faites-y blondir l'oignon 2 ½ ou 3 min, en remuant 1 fois. Incorporez le boeuf haché et enfournez 2 min à MAX.

3 Incorporez la farine, puis le bouillon, les champignons et la sauce Worcestershire. Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez l'oeuf et assaisonnez. Farcissez les pâtes.

4 Faites fondre le corps gras à couvert de 45 à 60 s à MAX., incorporez la farine. Ajoutez progressivement le lait et le bouillon et faites chauffer 6 ou 7 min de plus, en fouettant bien 3 fois. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez le fromage.

5 Versez un peu de sauce dans le plat, puis déposez-y les cannelloni. Nappez du reste de sauce, couvrez et enfournez 4 min à MAX. Poursuivez la cuisson de 12 à 14 min à MED., en tournant le plat 2 fois.

6 Au four traditionnel. Parsemez de mozzarella et faites gratiner.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 84

Boeuf
- bifteck de croupe farci 2321
- burritos au boeuf et au porc 2312
- cannelloni gratinés 2328
- cari de boeuf à l'indienne 2315
- escalopes de boeuf aux olives 2317

Desserts
- bouchées aux dattes 2310
- carrés au chocolat 2309
- gâteau au beurre d'arachide 2307
- gâteau au chocolat et aux raisins 2309
- gâteau aux épices 2307
- gâteau aux pommes et au yogourt 2310
- gâteau café-vanille 2323
- gâteau en damier 2322

Fromage
- canapés au jambon fumé 2312
- mini-quiches aux légumes 2319
- sauce au fromage minceur 2318

Légumes
- aubergines au parmesan 2325
- gratin dauphinois 2326
- gratin de chou-fleur 2328
- soupe à l'oignon suprême 2327
- velouté au chou-fleur 2319

Poisson et fruits de mer
- bisque de crabe 2302
- bisque de homard 2305
- casserole de thon à la provençale 2319
- chaudrée à la florentine 2303
- chaudrée de plie 2304
- chaudrée de poisson fumé 2304
- gratin de crevettes 2326
- soupe aux huîtres 2304
- velouté de poisson au fenouil 2302

Poulet
- blanc de poulet aux légumes 2313
- poulet à la cantonaise 2315
- poulet à la hongroise 2320
- poulet frit à l'orange 2313

Porc aigre-doux 2314

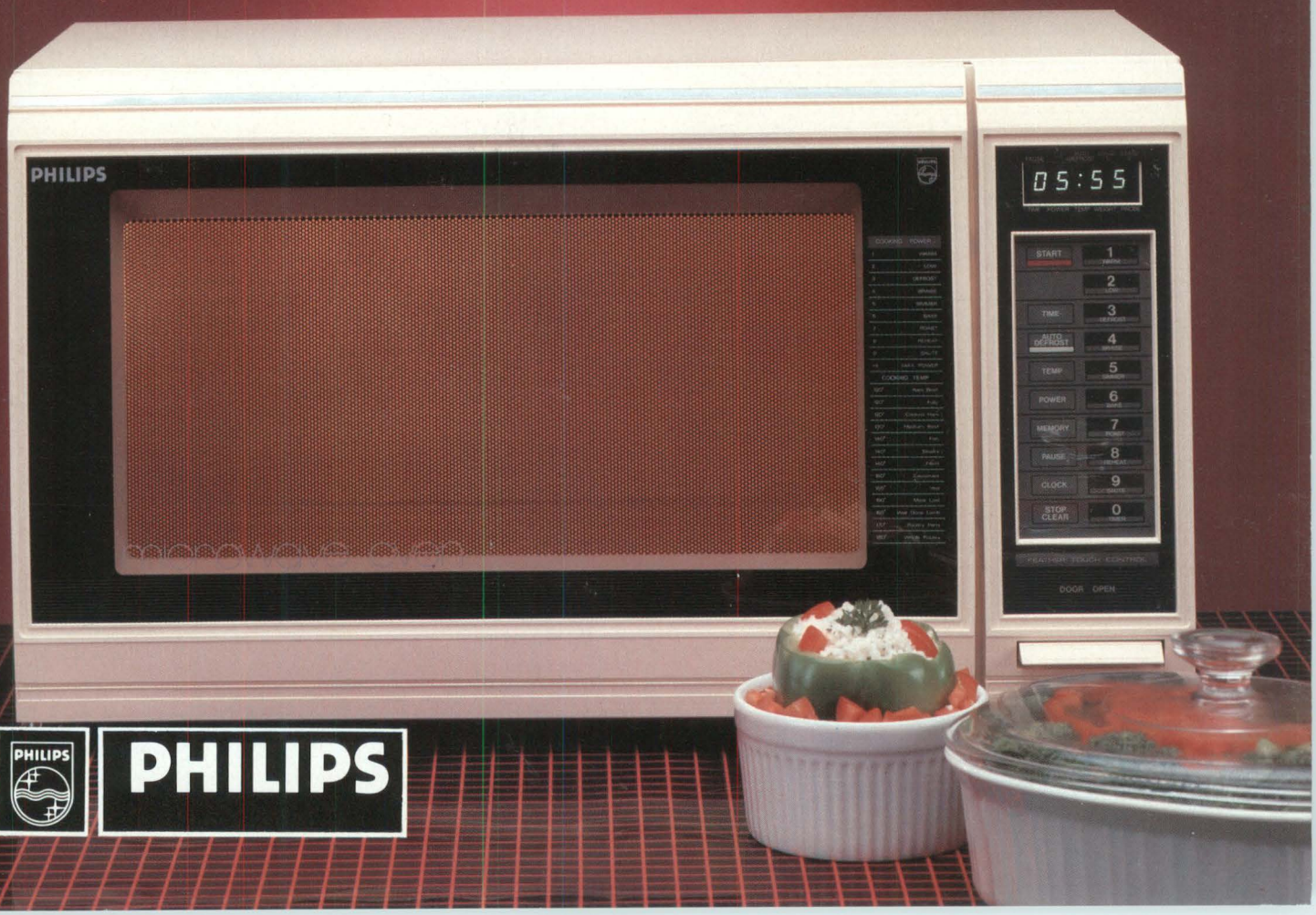
FOUR À MICRO-ONDES

MW8050 et MW8060

Philips simplifie la cuisson au four à micro-ondes grâce à deux étapes réglées par microprocesseur et à un diffuseur d'ondes tournant évolué.

Les modèles MW8050 et MW8060 présentent de nombreuses caractéristiques de luxe:

- Capacité de 0.8 pied cube pour recevoir des plats de 9 po. x 13 po. — dix intensités de cuisson (y compris fonction de décongélation) pour des résultats optimums
- Diffuseur d'ondes tournant évolué pour une distribution uniforme de l'énergie
- Cuisson avec sonde thermique (de température) pour une ou deux étapes avec réglage de 115C à 185C
- Maintien de la température
- Décongélation automatique
- Horloge digitale électronique
- Intérieur époxy et plateau de verre amovible d'entretien facile
- Fini similibois ou amande attrayant



PHILIPS